

5 pasos para gestionar tus emociones

1. **Identifica** cómo te sientes, ponle nombre y fíjate cómo se manifiesta en tu cuerpo, como un observador desde fuera, sin juzgar.
2. **Valida**, te sientas como te sientas es válido, tienes derecho a sentirte así. Date permiso para sentir. Ojo, que permitirte sentir y experimentar no significa dejarte arrastrar por la intensidad de la emoción cediéndole a ésta el timón.
3. **Inspecciona**. ¿De dónde viene esta emoción? Este paso te ayudará a que te conozcas mejor y a descifrar las pistas que nos da nuestro cuerpo. A veces, simplemente se trata de algo pasajero ya que las emociones vienen y van, por lo que con los dos pasos anteriores y dejarlo ir sin exigencias sería suficiente. Otras veces, cuando se trata de una emoción que nos está produciendo mucho malestar o que se está alargando mucho en el tiempo, podría tratarse de mensajes o señales que nos manda el cuerpo acerca de algunas necesidades que quiere que cuides bien.
4. **Responsabilízate** de tu bienestar psicológico y **Responde**. Actúa, pon en marcha estrategias que te cuiden y que respondan a esa petición de tu cuerpo.

Por ejemplo, si lo que sientes es ansiedad o ira, puede tratarse de una señal para que reduzcas el nivel de exigencia hacia ti mismo o hacia los demás y una forma de cuidarte puede ser realizar ejercicios de relajación, ejercicio físico, organizar tu horario de forma que tengas lugar para el ocio y descanso, etc.

Si lo que sientes es tristeza, una posible forma de cuidarse podría ser transformar la actitud con la que te hablas por una más amable y comprensiva, aumentar las actividades de disfrute personal, apoyarte en tus amigos y familia y mantener el contacto con ellos, etc.

Estos son sólo algunos ejemplos. Existen formas diferentes de cuidarse y puedes buscar cuál es la que necesitas en cada momento, sirviéndote de las pistas que te da tu cuerpo en forma de emoción y apoyándote en un profesional si lo necesitas.

5. **Valora**. En primer lugar, valora tu esfuerzo. En segundo lugar, valora si lo que estás haciendo para cuidar tu bienestar psicológico te está ayudando, en caso de que no, prueba con otra estrategia.

Si tienes dudas, en el CIDAJ contamos con profesionales que pueden ayudarte a que encuentres el mejor camino para ti.

¡Y por último! Importante, ¡Valórate!